

Liceo Politécnico Villarrica  
Departamento de Educación Física  
Sector: Educación Física  
Profesora: Ángela Galarza  
Cursos: Primeros- Segundos Años

## **1° control: Serie de ejercicios orientados a la ejecución de un Calentamiento**

Orientaciones para la creación de la serie de ejercicios.

1. Debes formar un grupo de 4 integrantes.
2. Crea una serie de 12 ejercicios que estén orientados a la ejecución de un Calentamiento.
3. Los 12 ejercicios deben ser consecutivos y dinámicos según el las partes del calentamiento, oxigenación, movilidad articular, potenciación y elasticidad.
4. Debes repetir cada ejercicio 4 veces.
5. Debes realizar ejercicios en posición bípeda y en suelo.
6. Debes realizar los ejercicios con rigurosidad técnica para favorecer la postura corporal y evitar lesiones.
7. Ejecuta la serie en coordinación con tus compañeras(os).